# Нарциссическое расстройство личности

## Кто такие нарциссы, почему становяться такими и как с ними общяться?



### Введение или официальные признаки:

*«Так как я лучше вас, вы должны слушаться меня!»*

*-Какой-то нарцисс.*

Начнём с того что узнаем официальные диагностические критерий данного расстройства,

В МКБ-10\11 Описание нарциссического расстройства и его критерий отсутствуют, не будем комментировать последовательную деградацию этих классификаций, а лучше обратимся к DSM-4\5 и приведём указанные в них признаки а именно:

DSM-IV

Согласно американской классификации — Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам 4-го издания (DSM-IV), данное расстройство, кроме соответствия общим

критериям расстройства личности, проявляется всеобъемлющей напыщенностью (в фантазиях и поведении), потребностью в восторженном отношении и недостатком эмпатии, что можно заметить начиная с раннего юношеского возраста в различном контексте по пяти или более из следующих признаков:

1-Грандиозное самомнение (напр. преувеличенное мнение о своих талантах и достижениях).

2-Поглощённость фантазиями о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.

3-Вера в свою «исключительность», вера в то, что должен дружить и может быть понят лишь себе подобными «исключительными» или занимающими высокое положение людьми.

4-Нуждается в чрезмерном восхвалении.

5-Ощущает, что имеет какие-то особые права (напр. необоснованное требование предпочтительного отношения к себе или автоматического удовлетворения собственных ожиданий со стороны окружающих).

6-Использует других для достижения собственных целей.

7-Не умеет сочувствовать.

8-Часто завидует другим и верит, что другие завидуют ему.

9-Демонстрирует высокомерное, надменное поведение или отношение.

DSM-5

А. Значительные нарушения функционирования личности, которые проявляются:

1. Нарушения в собственном функционировании (а или б):

а. Идентичность. Чрезмерная опора на других при самоопределении и регуляции самооценки; Неадекватная самооценка, которая может быть завышенной или заниженной, а также колебаться между крайностями; эмоциональное состояние отражает колебания самооценки.

б. Опора на себя. Целеполагание основывается на получении признания от других; Личные стандарты неоправданно завышены для ощущения себя как исключительного, либо занижены, на основании чувства, что человеку все что-то должны; Зачастую не осознают собственных мотивов.

2. Нарушения межперсонального функционирования (а или б):

а. Эмпатия: Нарушенная способность признавать или идентифицироваться с чувствами и потребностями других; чрезмерно настроены на реакции других, но только если они воспринимаются как имеющие отношение к себе; пере- или недооценка собственного влияния на других.

б. Близость: Отношения по большей части поверхностны и нужны для обслуживания регуляции самооценки; Взаимность ограничивается небольшим истинным интересом к другому и преобладанием необходимости личной выгоды.

В. Патологические черты личности в следующих областях:

1. Антагонизм, характеризующийся

а. Грандиозностью: Чувство, что тебе все что-то должны, явное или скрытое; эгоцентризм; уверенность в собственном превосходстве; снисходительное отношение к другим.

б. Привлечением внимания: чрезмерные попытки привлечь внимание и быть в его центре; поиск восхищения.

С. Нарушения в функционировании личности и выраженные черты личности стабильны во времени и проявляются в разных ситуациях.

D. Нарушения в функционировании личности и выраженные черты личности не могут быть лучше поняты как нормальные для стадии развития или культурной среды.

Е. Нарушения в функционировании личности и выраженные черты личности не связаны с физиологическими эффектами от веществ (лекарства, ПАВ) или общим медицинским состоянием (например, серьёзные травмы головы).

Однако, в конечной версии DSM-5 были сохранены 9 диагностических критериев нарциссического расстройства личности, существовавшие в DSM-IV. Для подтверждения диагноза нарциссического расстройства личности требуется наличие как минимум 5 из этих критериев.

В принципе и первый и второй перечни соответствуют действительности и охватывают ряд признаков нарциссического расстройства, однако, это далеко не все признаки, ниже мы узнаем еще кое-какие аспекты данного личностного расстройства.

## ***Кто такие нарциссы?***

*«Друг, это подарок, который ты даришь себе.»*

*-Из к\ф Стрингер.*

В первую очередь стоит отметить что нарциссами в той или иной степени являются все люди, постольку поскольку нарциссическая часть личности есть у всех людей, это часть которая отвечает за любовь к себе и самопрезентацию другим людям, но называем мы нарциссами только тех людей у которых эта часть травмирована, и как следствие развита неправильно или же гипертрофирована. То есть *нарцисс в первую очередь это травмированный человек*.

Очень часто я вижу что когда люди говорят о нарциссизме на первый план у них (даже у некоторых дипломированных психологов) выходят завышенная самооценка нарциссов, а это фактор внешний и второстепенный, главное то **что нарцисс представляет собой сплошной продукт психологической травмы нарциссической части личности, такая травма называется нарциссическое расщепление.** В результате такой травмы происходит расщепление личности , на маленького ребенка(брошенного, травмированного, парализованного от  страха и стыда ребенка), и ложное нарциссическое «я» , внешний искусственный образ, (То есть кем нужно притворяться, чтобы меня любили и принимали).

Нарциссы это люди с завышенной самооценкой, однако сильно лабильной с перепадами настроения зависящими от подкрепления или отсутствия такового у эго нарцисса, то есть хотя нарцисс и имеет повышенную самооценку ему нужно постоянно её чем-то подкреплять, унижением и обесцениванием других, или  получением комплиментов от других, какими-то достижениями и.т.д. Чем он и отличается например от психопата или параноика которые просто знают что они умнее всех, нарцисс же должен постоянно получать подкрепления своей значимости,  иначе он начинает хуже относиться сам к себе. Нарцисс это заложник своего тщеславия,  его жизнь представляет собой по сути бегание за нарциссическим ресурсом, то есть тем что подпитывает его самооценку, а остальное происходит или между делом, или как средство получения нарциссического ресурса. Его самооценка как-бы с дырочкой, откуда постоянно утекает его высокое мнение о себе, и он постоянно пытается заставить других снова наполнять её. Так как нарцисс  это в сути своей травмированный человек который постоянно находиться в чём-то наподобие легкого аффекта, пусть даже неосознаваемого и\или вытесненного в подсознание, и все его мысли и внимание направленно на него самого, то он просто не замечает чувства других людей, этим объясняться то, что у нарциссов очень слабая эмпатия, они эмоционально холодны по причине того что им просто не до других, боль которая у них внутри пусть даже она и вытеснена в подсознание, пусть она может и не осознаваться нарциссом, но она есть и не даёт ему увидеть других людей и их чувства, представьте что вам засовывают иголки под ногти и просят пожертвовать деньги на лечение умирающего от рака пятилетнего мальчика, вам будет явно не до мальчика пока вы находитесь в таком состояний. Нарциссы же находятся в нём всегда.

У них однако же чрезвычайно сильно развитые защитные механизмы, которые могут например вытеснять эти переживания в подсознание, или отыгрывать на других(например нарцисс обесценивает и мучает других людей чтобы самому было не так больно, то есть боль как бы перевешивается на других людей), ещё один вариант защитного механизма это например фантазий, если нарцисс вдруг получил негативный опыт, он начинает фантазировать о том как он героически победил в реванше, какой он крутой, данные фантазий захватывают

весь его разум и тем самым вытесняют негативные переживания, нарцисс может обманывать сам себя например переиначивая слова или реальные факты таким образом чтобы они были не такими обидными для него.

Нарциссы часто хвастливы, этим они как-бы говорят другим(оцени меня положительно, похвали). Они часто хотят чтобы им были предоставлены особые права которые не имеют другие люди, и чтобы к ним было особое отношение, и возмущаются если этого не происходит, это связанно с тем что нарциссы так поглощаются  своими фантазиями и самообманом связанным с защитными механизмами что начинают верить в свой фантазий, и нафантазировав какие они великие они искренне возмущаются и удивляться если в реальной жизни не получают тех фантастических привилегий. Как вариант таких нарциссических фантазий это представления о том что их могут понять только особые гениальные люди, поскольку они  сами особенные и имеют особенные сферы интересов и вообще они все такие особенные.

Нарциссы это мастера обесценивания, так как это один из их огромного количества мощных защитных механизмов, (Он заключается в том что нарцисс обесценивает что-то чтобы убедить себя и других что оно не уязвляет его самолюбие, например если нарцисс не смог получить должность он будет обесценивать и начальника, и компанию, и саму должность, если у него не получилось подружиться с каким-то человеком он его обесценит так чтобы убедить себя что с таким ничтожеством ему и не следовало пробовать общаться и.т.д.) Они осваивают обесценивание мастерски, всякий кто заденет их гордость и самолюбие рискует столкнуться с серьезным психологическим давлением. А иногда и более серьезными последствиями. Нарциссы так-же отличаться завистью при этом обоюдной, то есть если у нарцисса чего-то нет он завидует тому у кого это что-то есть черной завистью и обесценивает того человека и его достижение, если же наоборот, у нарцисса что-то есть хорошее, ему постоянно мерещиться что все люди ему завидуют.

Ещё один из защитных механизмов нарциссов это попытка всегда контролировать ситуацию и занимать лидерскую позицию, поскольку позиция подчинённого не соответствует грандиозному самомнению во первых, а во вторых  нарцисс часто имеет травму связанную с тем, что он от кого-то зависел и тот человек его обесценивал, критиковал (как правило это родители) , поэтому нарцисс стремиться сам стать таким «родителем» для других людей, чтобы проиграть свою травму от другого лица и тем самым защититься от собственной боли связанной с тем что он был зависимым и униженным.

Что касается обидчивости нарцисса, то их очень легко вывести из себя, это одна из их слабостей, они очень чувствительны к критике и переживают её преувеличенно, оказывая давление на те боли и вытесненные аффективные переживания, чтобы вывести нарцисса из себя нужно критиковать его, обесценивать, сравнивать с кем то не в

лучшем свете(это вообще может вызвать яркую гневную реакцию), делать его зависимым от себя, показывать ему что он не контролирует ситуацию, однако нужно учитывать, что нарцисс вам такое не простит никогда, его можно таким образом буквально довести до нервного срыва, но, через какое-то время его защитные механизмы опять приведут его в порядок и он начнёт вам мстить. Если нарцисс имеет влияние в определённой среде то, если вы чем-то его заденете он может настроить других против вас, травить вас вынуждая сменить место работы, и вообще всячески портить вам жизнь, очень длительное время, *обидеть нарцисса легко, не сойти сума после его мести чрезвычайно сложно*.

Нарциссы относиться к другим людям как к вещям, отличаются крайней манипулятивностью. И в принципе для нарцисса любой человек это аксессуар, продолжение его самого и его эго, жена(муж?) для нарцисса это показатель престижа, так-же как и его дети, дети для нарцисса это личные игрушки для самоутверждения, он играет с ними когда хочет, теша своё самолюбие и рассказывая себе и другим о том какой он хороший отец или мать, но на самом деле ему безразличны все люди кроме его самого, даже его собственные дети ничего не стоят для такого человека.

Ещё один из защитных механизмов нарцисса это избегание(Игнорирование?), если например у такого человека не получается выстроить с кем-то отношения или поведение кого-то ему не нравиться то он просто перестаёт общаться с тем человеком который ему не угоден. Это особенно трагично когда тема касается детей, если ребенок, например подросток по какой-то причине становиться неудобным для родителя нарцисса, то тот просто перестаёт с ним общаться, и заниматься его воспитанием, тем самым продолжая порочный круг  передачи психических расстройств из поколения в поколение.

Нарциссы как правило лишены чувства юмора по причине того что их раненое эго воспринимает всё на свой счёт и  не абы как а как оскорбление, нарциссы постоянно погружены в страх и стыд, часто эти чувства подавляться защитными механизмами но всё же проявляются, например нарцисс может постоянно думать о том  что он какой-то неправильный, что он не подходит для занимаемого положения или что он как-то не так себя ведёт, что другие его как-то не так воспринимают, задаётся вопросом хороший ли он человек, эти обстоятельства в сути своей и объясняют причину того почему нарцисс должен постоянно получать подкрепление нарциссическим ресурсом, без него он сам себя начинает как сейчас модно говорить «загонять», он зациклен на тех самых обесценивающих фразах полученных из своего детства, и пытается самому себе их опровергнуть всю жизнь, путём подкрепления из вне. То есть у нарциссов внешний локус контроля как бы это странно не звучало, поскольку обычно люди с таким обстоятельством наоборот конформны.

Частое  явление у нарциссов это любовь к себе не только в психологическом но и в физическом плане, есть даже такое сексуальное извращение которое и называется «сексуальный нарциссизм», при котором человек испытывает половое влечение к собственному телу, и нарциссы зачастую страдают этим(но не всегда), их любовь к себе в таком случае переваливает за просто завышенную самооценку, они начинают испытывать влечение к собственному телу, повторюсь так бывает не во всех случаях но всё же, то есть данное обстоятельство в принципе делает миф о нарциссе менее мифологическим, нарцисс действительно может влюбиться в своё отражение в зеркале, и любить его больше противоположенного пола и больше чем людей того же пола, больше всех он может начать любить самого себя, это в свою очередь вероятно тоже защитный механизм, попытка восполнить недостаток любви неполученной в детстве самостоятельно, его личность как бы разрывается на две части и одна пытается согреть другую.

Это также  может проявляться и в виде фантазий о совершенной любви или совершенном партнёре который бы любил нарцисса чрезвычайно, такие фантазий тоже часто способ согреть собственное ледяное  «Я». Это показывает ещё одну из негативных составляющих нарциссов, ту самую которая приносит им страдание, это неспособность любить , при сильном желаний этого.

Ещё пару слов о лабильности самооценки нарциссов, если по какой-то причине они терпят неудачу, то впадают в аффект, и чувствуют стыд, то есть если нарцисс длительное время имеет успех он чувствует себя полубогом, но если на этой белой полосе вдруг случиться чёрная то нарцисс впадает в меланхолию, его самооценка резко  понижается и он вынужден делать что-то чтобы её поднять, например стыдить и обесценивать других, тем самым отыгрывая во вне свой негативные переживания.

Чем нарцисс например и отличается от психопата который в случае неудачи скорее разозлиться и скажет «ну и идиоты» на тех кто по какой-то причине создал ему неудачу, даже если психопат расстраивается по причине какой-то неудачи, он всё равно сохраняет грандиозное самомнение о себе, мол это другие идиоты а он то всё ровно красавчик, а нарцисс нет, он прямо сам к себе начинает хуже относиться в случае неудачи.

Несмотря на вышеперечисленное нарциссизм имеет ряд преимуществ, часто благодаря которым человек действительно, а не в фантазиях, способен добиться больших высот.

Попробуем сформулировать положительные и отрицательные черты нарциссизма в виде таблицы:

| Положительные аспекты нарциссизма | Отрицательные аспекты нарциссизма |
| --- | --- |
| Способность производить благоприятное впечатление, нравиться людям. | Постоянная потребность в одобрений, вниманий, и похвале, зависимость от нарциссического ресурса. |
| Способность рекламировать свой идей и навыки, продвигать каки-то предложения и товары. | Обидчивость и непереносимость критики в том числе конструктивной что часто мешает повышению продуктивности. |
| Манипулятивное отношение, способность управлять людьми, влиять на их поведение, лидерские качества. | Проблемы в личных отношениях, манипуляций хорошо в работе, но они мешают выстраивать близкие и доверительные отношения, а нарциссы хотят такие отношения, но при этом неспособны их создать и\или поддерживать. |
| Опрятность, желание выглядеть хорошо и следить за своим здоровьем. | Постоянно колеблющаяся самооценка, такие внутренние эмоциональные качели которые вызывают стресс. |
| Амбициозность, мотивация на успех. | Чрезмерное самомнение и сильно завышенная самооценка, которая приводит к недооцениванию сложностей и переоценки своих способностей что может привести к неудаче. |
| Наличие сильных защитных механизмов которые помогают переживать и справляться с неудачами и внутреннем напряжением. | Наличие неадаптивных защитных механизмов которые могут приводить к социальной дезадаптаций, и личностному дистрессу. |

## Детство нарциссических личностей

## или **почему становиться такими?**

*«А вот я на одни пятёрки у школе училась, не то что ты, троечник.»*

*-мама одного нарцисса.*

В вопросе патогенеза нарциссической личности всегда есть два основных варианта, один наиболее частый и жесткий, другой редкий и более скажем так, «приятный», однако важно помнить что грандиозное

самомнение и завышенная самооценка ещё не значит наличие нарциссизма, эти понятия не равны.

**Вариант получения нарциссизма номер один:**

Это наиболее редкий случай, он образуется когда ребенка в детстве не воспринимают таким какой-он есть, а внушают ему какой-то искусственный напыщенный образ, например родители пророчат ему великое будущее, заставляют заниматься «престижными» занятиями вместо тех увлечений которыми ребенок реально хочет заниматься, это из разряда:

 – мама я хочу рисовать

-- нет ты пойдешь на танцы, ты же самый способный из всех детей.

Часто в таком случае родители пытаются через ребенка реализовать свой нереализованные желания и потребности, при этом не считаясь с таковыми у ребенка, в данном случае нарциссическая травма выражается в расщепление «я» на навязанный и внушённый грандиозный образ и обиженного и отвергнутого заигнорированного ребенка, который хочет чтобы его приняли таким какой он есть, общались с ним с таким какой он есть, однако он боится проявить себя, по причине того что другие могут его негативно оценить или игнорировать как это делали в его детстве. То есть раздувание самомнения ребенка в купе с игнорированием его реальных душевных порывов и интересов. С одной стороны это внушает ребенку то что он особенный и великий, с другой что такой какой-он есть он никому не нужен и ему нужно отыгрывать какую-то роль\образ. Данный вариант наиболее мягкий и такой нарцисс наименее травмированный, хотя этот вариант повторюсь редкий, гораздо чаще(почти в 90% случаев) нарциссами становятся по сценарию номер два.

**Сценарий номер два:**

В данном случае, маленький ребенок сталкивается с психологическим насилием со стороны родителей в детстве, с полным непринятием его таким какой он есть, постоянными стыжениями и обвинениями, игнорированием, сравнениями его с другими, такое постоянное психологическое давление и насилие со стороны тех кто должен ребенка защищать и оберегать, приводит к тому, что со временем, после периода страдания, самоненавистничества и даже, возможно, нежелания жить и самоповреждений, в качестве защитного механизма его эго раздувается подобно шишки на голове после удара дубинкой.

Всё осложняется если ребенка ещё и оставляют одного дома на длительное время, если у него нет контактов со сверстниками. Так бывает если родители например нарциссы и психопаты, параноики, невротики или страдают ещё какими-то психическими заболеваниями. Любой ребенок чрезвычайно чувствителен к оценке его со стороны родителей, так как чисто эволюционно от родителей зависит выживание, поэтому у ребенка на подсознательном уровне есть

стремление слушаться родителей поскольку это нужно для его выживания, и при этом если родитель травмирует ребенка, внушает ему что он неполноценный, то ребенок как будто разрывает свою душу на две части и из одной создаёт какую-то иллюзию которую хочет видеть родитель, и таким образом он субъективно выживает. Ещё хуже то, что так-же и будущая самооценка ребенка формируется родителями, поэтому ребенок абсолютно любой, в будущем будет относиться к себе так-же как к нему относились в детстве родители, внешний оценивающий голос становиться внутреннем, и всё то психологическое насилие которое такой ребенок получил в детстве становиться его внутреннем голосом, личным демоном который живёт в его голове и пытает его, нарциссический ресурс становиться как-бы временным обезболивающем, вот поэтому нарцисс и гоняется за ним.

Грандиозное самомнение нарциссов это попытка победить своего внутреннего демона, заглушить ту внутреннюю боль которая у него внутри, стыжение нарцисса образует в нём сильный внутриличностный конфликт, суть которого в том что с одной стороны нарцисс хочет получить помощь, поддержку, восхваление, и быть яркой и смелой личностью, а с другой ему стыдно просить о помощи, он боится что его яркие действия могут быть оценены негативно, а желание любви наталкивается на страх отвержения, они с одной стороны хотят чтобы кто-то согрел их холодное и раненное «Я», а с другой стыдятся своего желания, поскольку оно интерпретируется ими как признак неполноценности или слабости, или же бояться, осознанно или нет, что если подпустить кого-то близко к своему «Я» то другой человек может ранить его ещё сильнее.

У нарциссов нередкое такое явление как «ощущение пустоты внутри» некоторые из них испытывают более сильный дискомфорт по этому поводу некоторые менее, но суть остаётся у всех, часто это связанно с тем что как описывалось выше ребенок не только не получил заботы и любви в детстве, но и наоборот был травмирован, та потребность в родительской любви которые испытывают все дети не удовлетворилась у нарциссов, многие из них так и говорят, что родители были холодны, безразличны и безучастны, эмоционально не дали ребенку совершенно ничего.

## Виды нарциссов

*«Когда люди меня не замечают я чувствую себя ничтожеством»*

*-утверждение из опросника патологического нарциссизма.*

Существует неофициальная теория о том что существует три вида нарциссов, клиническая практика подтверждает её состоятельность, посему следует кратко пройтись по этим типам.

**1-Грандиозный нарцисс**, *или* **нарцисс обыкновенный.**

Классический нарцисс, старается всё делать напоказ, поведение напыщенно и демонстративно, хвастлив и многоречив, хотя труслив, если дело доходит до серьёзных и опасных ситуаций или угроз репутаций. Самооценка сильно лабильна, однако открыто показывает свои притязания и ощущение превосходства, во всех своих действиях ориентируется зачастую на других людей, особенно на более влиятельных чем он, на тех от кого он зависит, например на начальника, то есть говорит то что люди хотят услышать, действует так как удобно другим и.т.д. Поэтому произведёт прекрасное впечатление на кого угодно, если ему что-то нужно, он может подстраиваться и подлизываться бесконечно долго, это всегда душа компаний, весельчак, и самый добрый на свете человек если он получает внимание и нарциссический ресурс, однако он болезненно реагирует на критику и сравнения, такие люди прямо в лице меняются(Я проверял), если их, например, сравнить с кем-то, хотя изо всех сил делают вид что для них эта фраза сущий пустяк. Литературный пример, «Чичиков» из «Мертвых душ» Н.В.Гоголя. Самый обаятельный тип.

**2-Скрытный нарцисс.**

Это такой нарцисс, который не показывается в открытую, он отличаться большей манипулятивностью постольку поскольку ему стыдно просить о чём-то прямо, или же выставляться напоказ, если такой нарцисс получает повышение по работе или какой-то успех то испытывает страх что не оправдает ожидание или потерпит неудачу, в отличий, от двух других типов у которых в таком случае самооценка наоборот улетает в стратосферу. Часто такие люди любят жаловаться другим на свой проблемы вгоняя всех в уныние и тем самым получая поддержку, и игнорировать кого-то изображая обиду. Повторюсь, такой нарцисс в отличий о грандиозного или переверзного бойтся и стыдиться проявлять себя открыто, он именно поэтому и применяет огромное количество очень тонких и сложно заметных манипуляций, потому-что попросить что-то в открытую для него или стыдно или признак его несостоятельности, он как-бы старается не проявлять свой грандиозные стремления, старается прятать свой чувства, ведёт себя вроде-бы скромно, но постоянно что-то нудит, вызывает жалость, очень тонко стыдит и обвиняет других поскольку опять-же сказать в открытую кому-то «ты виноват» он сам стыдиться и.т.д. Самый манипулятивный тип.

**3-Переверзный нарцисс.**

Полу нарцисс полу психопат, это когда ребенок с формирующимися психопатическими чертами получает еще и нарциссическую травму. Однако такой нарцисс часто очень обаятелен и не нарушает закон или правила в открытую, способен вести себя идеально и производить прекрасное впечатление на других при желаний. Однако при желаний,

как бы «переворачиваеться» и становиться полным социопатом пока никто не видит или, если он понимает что за это ему ничего не будет, и опять становиться «слабым» и «хорошим» если понимает что ему может что-то угрожать, такие перевороты могут происходить практически молниеносно. Такой нарцисс демонстративен и прямо заявляет о своём величий как грандиозный однако смелый и наглый, такой же манипулятивный как скрытый нарцисс но при этом практически лишён стыда и страха, и не зависит от оценки окружающих, его самооценка находиться в постоянном завышенном состояний, в отличий от двух других нарциссов которые гоняются за обезболивающим от внутреннего демона, такой нарцисс гоняется за острыми ощущениями и чувством власти, такой нарцисс вместо того чтобы искать нарциссический ресурс, ищет кого можно свести с ума, уничтожить, спровоцировать, использовать, кого можно назначить козлим отпущения за свой детские обиды. Самый опасный тип.

## Как общаться с нарциссами?

*«Чего желает мой повелитель?»*

*-Автор пробует общаться с нарциссом*

В принципе способ общения с нарциссом описан мной отдельно в другой работе но, тут считаю следует кратко его пересказать, но, прежде чем пытаться произвести написанное ниже, следует помнить о одном важном моменте, в интернете много советов и видеороликов из разряда « отомсти нарциссу» «сведи нарцисса с ума» и.т.д. Часто такое снимают и пишут или дурачки, или травмированные нарциссами личности которые хотят им как-то отомстить, ключевой момент в том, что если вы находитесь в чувстве обиды, аффекта, гнева, или ещё каких-то негативных чувствах, если ваш разум не холоден, то лучше сходите к психотерапевту а не пытайтесь общаться с нарциссом, забудьте про него увольтесь, разведитесь, порвите с нарциссом все контакты, поверьте это будет лучший вариант.

Потому-что если вы будете на эмоциях пытаться манипулировать нарциссом, человеком который всю жизнь всеми манипулирует, в тот момент когда он сам может легко задеть ваши чувства, то вы ка минимум получите ретравматизацию и нервный срыв, а как максимум или вы сами его случайно на эмоциях «повредите» и будете отвечать перед законом, или он вас, или он может пустить про вас какой-то слух, испортить ваше материальное положение уволить с волчийм билетом и.т.д. Вариантов миллион и все они вам не понравятся.

Так-же не рекомендую описанный ниже способ применять с переверзными нарциссами, т.к если у него больше психопатических чем нарциссических черт то вы можете настроить его против себя нижеописанным методом, думаю не нужно объяснять, почему это вам не нужно?

## И так к сути:

Основная задача заключается в том, чтобы ярко отражать показываемый нарциссом образ, (Всеми средствами показывать что он выглядит так как он хочет) что у него всё под контролем, и поставлять ему качественный нарциссический ресурс, (то есть повышать и улучшать его любовь к себе, быть источником того, что он лучше воспринимает себя), (Хвальба, замечания какой он крутой , крутой-красивый, как  правильно и хорошо он что-то  делает)

2 Вакансий рядом с нарциссом:

1-Еда(жертва)

2-Свита

Еду эксплуатируют и «едят», задача же свиты возвышать величество «короля».

Если вы не возвышаете нарцисса, то вы автоматически переходите в разряд еды.

Чего нельзя делать с нарциссом:

-Не спорить с ним.

-Не критиковать.

-Не оценивать его (отрицательно или слишком вычурно положительно).

-Не обесценивать его(не лично\не на людях ! тем более не на людях!)

-Любые сомнения в  исключительности и\или идеальности нарцисса будет расценено как оскорбление и предательство.

-Не будьте равнодушным, нужно ярко и часто отражать образ нарцисса.

-Никогда без спроса нарцисса не предлагайте, свой: идей, советы, помощь, альтернативную точку зрения.

-Ничего не рассказывать нарциссу о реальности, он живёт в своих безопасных и грандиозных галлюцинациях о себе и о мире. (То есть что он не самый крутой, что он не самый важный, что дела не так хороши и.т.д., все эти реальные вещи очень выбивают его из калей и вызывают злость).

-Не предлагайте ему отношения, \близость\ договорённости, предполагающие какую-то ответственность, запреты, ограничения, рамки.

-Не обязательно но лучше из  своей лексики исключить слова( я, мне, моё, мы, нам, наше) есть только он, ему, его. и.т.д.

**Вербовка нарцисса:**

-Исключительное внимание к нарциссу, очень внимательно и с энтузиазмом слушать всё что он говорит, соглашаться абсолютно со

всем, поддерживать его во всём , и всем восхищайтесь. (Представьте что вы работаете с маленьким ребенком, только не показывайте этого)

-Кормите правильно его образ, относитесь к нему так-же, как он мечтал бы чтобы к нему относилась мама, изучите его образ, кем он себя видит, каким ему нужно казаться перед окружающими, чтобы он был в безопасности, какими качествами должен обладать его образ (поняв их, подчёркивайте  и упоминайте их , хвалите его за них).

Для калибровки, можно  попробовать восхищаться разными качествами и критериями, и посмотреть на реакций, где большая положительная реакция, те качества самые основополагающее его образа. Обратите внимание, на те качества, за которые он гнобит других людей, эти качества являются противоположенными качествам его образа.

-Исключительный контроль и власть нарцисса , демонстрируйте ему полное подчинение, и лояльность, создайте ему иллюзию, что вы полностью зависимы от него.

-Исключительный ресурс, давайте ему то, что другой не может дать, им может стать общение с вами, такое общение которое никто не проводил с нарциссом.

Если нарцисс уже привык к общению с вами, привязался к вам, вы стали его лучшей и особой свитой, то можно начинать практиковать удержание  нарциссического ресурса, то есть плавно, по немногу, показывать ему что вам нравиться а что нет, что ему нужно делать а что нет, при этом если он делает всё как  нужно давать ему исключительный ресурс, если  нет, то уменьшать его количество (Ресурс-внимание, восхищение им, похвала). При этом нельзя сразу требовать от него больших действий, нужно начинать с чего-то малого, например немного рассказать о себе, или попросить его принести чашку чая, позднее наращивая ему поставки ресурса и восхищения требовать от него всё больших действий, доходя до повышения по работе, денег и.т.д. Если нарцисс реагирует не так как нужно то можно немного(легко!) проявить разочарование в вашем общений, или в его действий, стараясь избегать, непосредственно его, то есть как бы косвенно проявлять разочарование.

По сути кнут\пряник.

Краткая схема манипуляций:

Подсадка на себя (исключительный ресурс\восхищение\отражение образа\стать его лучшей свитой).

-Выдвигание требований\рамок\ограничений\условий(по нарастающей сразу большие нельзя).

-В случае невыполнения-отстройка, уменьшение количества поставляемого нарциссического ресурса \восхищения, затем снова легкое требование желательно, меньше прошлого.

-В случае выполнения: увеличение ресурса и новая просьба.

-Если она выполняется то всё продолжается циклично , если нет, то отстраиваемся и снижаем размер просьб до выполнимой, при выполнений увеличиваем ресурс как бы поощряя и  переходим к новой просьбе.

Примеры воздействия в случае невыполнения нужных нам вещей, нарциссом помимо уменьшения объёма нарциссического ресурса.

-А я и не знал что ты такой…

-Что-то я немного расстроен нашим разговором.

-Я как то даже и не знал что ты мог отказать.

-Думал что ты сможешь оценить предложение…

Если на отстройку нарцисс реагирует гневом, местью значит не выполнен первый этап, вы его не до вербовали, не привязали до конца к себе, вы не стали исключительной свитой, повторяйте по новой.

## Заключение

*«Каким я должен быть, чтобы они полюбили меня?»*

*-Нарцисс в размышлениях.*

Учитывая то что в современном мире слово нарцисс означает что-то синонимичное завышенной самооценки, и не отражает саму суть данного расстройства я посчитал важным раскрыть то что такое нарцисс в действительности, маленький недолбленый ребенок, который всю жизнь пытается получить то что ему не дали в детстве, человек с пустотой внутри, который своим манипулятивным поведением пытается избежать той боли которая постоянно мучает его. Возможно кому-то даже станет жаль этих людей после понимания того что они из себя представляют, и действительно есть что жалеть, однако нужно помнить , что никакие травмы нарцисса не дают ему права обесценивать и морально терроризировать других людей.  Так что на его манипулятивное поведение стоит отвечать соответствующе, без жалости, или использовать метод описанный выше.

Автор: Б.А.И.

**Материалы использованные при подготовке статьи**:

1-«Психологическое интервью в клинической практике» Роджер А.Маккиннон, Роберт Майклс, Питер Дж.Бакли. 3-е издание COGITO CENTRE.

2-«Судебная психиатрия» под редакцией Б.А.Спасенникова,З.О.Георгадзе, Юнити-2022

3-“Клиническая психология под редакцией Б.Д.Карварсарского» 5-е издание.

4-Психиатрия. Научно-практический справочник под редакцией А.С. Тиганова. Медицинское информационное агентство, 2016

5-Бизюк А.П. Основы патопсихологии. Учебник. ИНФРА-М, 2023 г.

6-Старшенбаум Г.В. Психотерапия расстройств личности. Диагностика, примеры, тесты, рекомендации. АСТ, 2021 г.

7- Нарциссическое расстройство личности — Википедия

8- https://psyfactor.org/alienism/narkissizmus.htm

9- https://psyfactor.org/lib/narkissizmus2.htm

10- https://psyfactor.org/alienism/narcissism.htm

11-«Нарциссизм» под редакцией Д.Хиллмана , издательство CASTALIA.